



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

ANDRESSA BONIFÁCIO ARAÚJO

**FATORES QUE INFLUENCIAM O
DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT
EM GRADUANDOS DE ENFERMAGEM**

ARIQUEMES - RO

2017

Andressa Bonifácio Araújo

**FATORES QUE INFLUENCIAM O
DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT
EM GRADUANDOS DE ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Enfermagem da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito à obtenção de Grau do Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof^a. Ms. Sonia Carvalho de Santana.

Andressa Bonifácio Araújo

**FATORES QUE INFLUENCIAM O DESENVOLVIMENTO DA
SÍNDROME DE BURNOUT EM GRADUANDOS DE
ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Enfermagem da
Faculdade de Educação e Meio Ambiente –
FAEMA, como requisito final à obtenção Do
Grau do Bacharel em Enfermagem.

COMISSÃO EXAMINADORA

Orientadora: Prof^a. Ms. Sônia Carvalho de Santana
Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Prof^a. Ms. Mariana Ferreira Alves de Carvalho
Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Prof^o. Esp. Eliel Fábio da Silva Paixão
Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Ariquemes, 04 de dezembro de 2017.

À minha família, pois sem eles este trabalho e muitos dos meus sonhos não se realizariam, pelo apoio e incentivo no meu crescimento profissional.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por permitir que tudo isso acontecesse ao longo de minha vida, e, não somente nestes anos como universitária. Por ter me iluminado nesta etapa da vida, pois são tantas as vezes que tive vontade de desistir devido às dificuldades encontradas e Ele me concedeu forças para continuar lutando, pelas experiências adquiridas e o amadurecimento concedido em todas as circunstâncias que estive enfrentando, por ter sido meu refúgio em todos os momentos, não deixo de ressaltar que é o maior Mestre que alguém pode conhecer.

A esta faculdade com todo seu corpo docente, direção, administração e todos que de uma maneira singular me oportunizaram a janela que hoje vislumbro, descortinando um horizonte superior, eivado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes.

À minha orientadora Enf^a. Ms. Sonia Carvalho de Santana, pelo amadurecimento dos meus conhecimentos, pelas suas correções, pela paciência na orientação, pelas palavras encorajadoras que tornaram possível a conclusão desta monografia, resumindo, pelo tempo de qualidade que tivemos em conduzir a elaboração deste TCC.

Agradeço a todos os professores por me proporcionarem o conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional, por tanto que se dedicaram a mim, não somente por terem me ensinado, mas por terem me feito aprender. A palavra mestre nunca fará justiça aos professores dedicados os quais, sem nominar, terão os meus eternos agradecimentos.

Agradeço a minha mãe Eleolene (Léo), heroína que me deu apoio, incentivo nas horas difíceis de desânimo e cansaço, que apesar das circunstâncias que me encontrei por determinado tempo de saúde enfrentada, não desistiu de mim, mesmo que a vontade de deixar tudo pra trás fora maior e não permitiu que eu desistisse assim tão facilmente, só fez com que aumentasse o nosso laço maternal-fraterno; sempre que possível faz questão de participar ativamente da vida das filhas que Deus a concedeu, Só Ele para recompensá-la.

Ao meu pai Araujo, que sempre incentivou e fez o possível para que não deixasse faltar o necessário para que eu pudesse chegar até aqui e que apesar de

todas as dificuldades que enfrentamos me fortaleceu e que para mim foi muito importante. Deus te recompense e conceda ainda os desejos que há em seu coração!

A minhas irmãs Alessandra e Alinne, que nos momentos de minha ausência dedicados ao estudo superior, sempre fizeram entender que o futuro é feito a partir da constante dedicação no presente!

Aos meus Tios Paulo e Rose, e aos primos Olavo e Eliabe, pela contribuição valiosa nesta fase, por terem me acolhido e concedido uma segunda casa quando precisei pousar quando me encontrava nos períodos de estágio diurnos nesta cidade, pelos conselhos dados a mim, pelos momentos que tivemos juntos, só Deus para vos recompensar por tal grande ato. Obrigada de coração!

Meus agradecimentos às pessoas com quem convivi nesses espaços de tempo ao longo desses anos, aos amigos, companheiros de trabalhos e irmãos na amizade que fizeram parte de minha formação e que vão continuar presentes em minha vida com certeza. A experiência de uma produção compartilhada na comunhão com amigos nesses espaços foram a melhor experiência da minha formação acadêmica.

Meus sinceros agradecimentos a todos!

O EXEMPLO DA ÁGUIA E A RENOVAÇÃO

A águia é a ave que possui a maior longevidade da espécie. Chega a viver 70 anos. Mas, para chegar a essa idade, aos 40 anos ela tem que tomar uma séria e difícil decisão. Aos 40 anos está com as unhas compridas e flexíveis, não consegue mais agarrar as suas presas das quais se alimenta. O bico alongado e pontiagudo se curva. Apontando contra o peito estão as asas, envelhecidas e pesadas em função da grossura das penas, e voar já é tão difícil! Então, a águia só tem duas alternativas: morrer... ou... enfrentar um dolorido processo de renovação que irá durar 150 dias. Esse processo consiste em voar para o alto de uma montanha e se recolher em um ninho próximo a um paredão onde ela não necessite voar. Então, após encontrar esse lugar, a águia começa a bater com o bico em uma parede até conseguir arrancá-lo, sem contar a dor que irá ter que suportar. Após arrancá-lo, espera nascer um novo bico, com o qual vai depois arrancar as suas velhas unhas. Quando as novas unhas começam a nascer, ela passa a arrancar as velhas penas. E só após cinco meses sai para o famoso voo de renovação e para viver então mais 30 anos.

[...] esperar no SENHOR, renovar suas forças. Voar alto como águias.

(Isaias 40.31)

RESUMO

O *Burnout* é um termo inglês definido como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia, processo iniciado por excessivo e prolongado níveis de estresse no decorrer do trabalho, levando em consideração que a maior parte do tempo de ocupação está envolvida com o contato direto com colegas de trabalho, pacientes, e seus familiares, e geralmente nessa relação está envolvido sentimentos de tensão, ansiedade, medo e até mesmo hostilidade encoberta. Envolve diretamente a três componentes independentes, mas que podem estar associados à exaustão emocional, despersonalização e falta de envolvimento no trabalho. No Brasil a Lei nº 3.048/99 regulamenta a Previdência Social, e ampara a Síndrome de Burnout como esgotamento profissional ou doença do trabalho. Este trabalho foi realizado através de pesquisa bibliográfica, com objetivo de descrever os fatores que influenciam o surgimento da síndrome nos graduandos de enfermagem, bem como apresentar os instrumentos de avaliação para a identificação e elencar medidas preventivas e tratamento para a síndrome de Burnout. Concluiu-se que desenvolvimento da Síndrome de Burnout ocorre em resposta ao estresse laboral crônico causado por inúmeros fatores relacionados ao ambiente ocupacional, acarretando prejuízos ao graduando e/ou profissional assim como à instituição, ao cliente e outras pessoas de suas inter-relações. O Burnout afeta a vida emocional, profissional e social do trabalhador acometido. Além de o paciente sofrer com as consequências interpretadas como desinteresse profissional, os colegas de trabalho pela indiferença, impaciência e dificuldade de concentração e os familiares pela irritabilidade e distanciamento afetivo.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout, Síndrome do Esgotamento, Burnout em Graduandos de Enfermagem.

ABSTRACT

Burnout is an English term defined as that which ceased to function due to absolute lack of energy, a process initiated by excessive and prolonged levels of stress in the course of work, taking into account that most of the time of occupation is involved with direct contact with co-workers, patients, and their families, and usually in this relationship is involved feelings of tension, anxiety, fear and even covert hostility. It directly involves three independent components, but may be associated with emotional exhaustion, depersonalization and lack of involvement in the work. In Brazil, Law No. 3,048 / 99 regulates Social Security, and protects Burnout Syndrome as a professional exhaustion or occupational disease. This work was carried out through a bibliographical research, with the objective of describing the factors that influence the emergence of the syndrome in the nursing undergraduate students, as well as presenting the evaluation instruments for the identification and listing preventive measures and treatment for Burnout syndrome. It was concluded that the development of Burnout Syndrome occurs in response to the chronic work stress caused by innumerable factors related to the occupational environment, causing damages to the graduate and / or professional as well as to the institution, the client and other people of their interrelationships. Burnout affects the emotional, professional, and social life of the affected worker. In addition to the patient suffer from the consequences interpreted as professional disinterest, colleagues work by the indifference, impatience and difficulty of concentration and relatives by irritability and affective distancing.

Keywords: Burnout Syndrome, Exhaustion Syndrome, Burnout in Nursing Graduates.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BVS	Biblioteca Virtual de Saúde
DeCS	Descritores em Ciências da Saúde
FAEMA	Faculdade de Educação e Meio Ambiente
LILACS	Literatura Latino Americana em Ciências da Saúde
MBI	Maslach Burnout Inventory
OMS	Organização Mundial da Saúde
SB	Síndrome de Burnout
SCIELO	Scientific Eletronic Library Online
UERJ	Universidade do Estado do Rio de Janeiro
USP	Universidade de Pão Paulo

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 Sintomatologia da Síndrome de Burnout.....	22
QUADRO 2 Escore e frequência das respostas do MBI.....	24
QUADRO 3 Questionário MBI composto pelas escalas das dimensões.....	25
QUADRO 4 Parâmetros de pontuação do questionário MBI.....	26

SUMÁRIO

	INTRODUÇÃO.....	12
2	OBJETIVOS.....	14
2.1	OBJETIVO GERAL.....	14
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
3	METODOLOGIA.....	15
4	REVISÃO DE LITERATURA.....	16
4.1	SÍNDROME DE BURNOUT.....	16
4.1.1	Fatores predisponentes da Síndrome de Burnout em graduandos de Enfermagem.....	19
4.1.2	Consequências e implicações da Síndrome de Burnout	21
4.1.3	O instrumento de avaliação para identificação de Burnout.....	23
4.1.4	Medidas preventivas e tratamento para Burnout.....	27
	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
	REFERÊNCIAS.....	31
	ANEXOS.....	39

INTRODUÇÃO

O *Burnout* é um termo inglês definido como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia, devido ser considerada um destaque no ambiente ocupacional que pode ser acarretada pelo desgaste físico ou mental, prolongado e crônico cujas situações de enfrentamento não foram utilizadas, falhou ou não foram suficientes (SCHMIDT, et al. 2013). Ou seja, aquele que chegou ao seu limite, quando já está prejudicado seu desempenho físico ou mental.

É um processo iniciado por excessivo e prolongado níveis de estresse no decorrer do trabalho, levando em consideração que a maior parte do tempo de ocupação está envolvida com o contato direto com colegas de trabalho, pacientes, seus familiares, e geralmente nessa relação estão envolvidos sentimentos de tensão, ansiedade, medo e até mesmo hostilidade encoberta (LOPES; RIBEIRO; MARTINHO, 2012).

A síndrome de Burnout (SB) envolve-se diretamente a três componentes independentes, mas que podem estar associados: exaustão emocional, despersonalização e falta de envolvimento no trabalho (MACHADO, et al., 2012).

A enfermagem é uma área de trabalho que exige do profissional conhecimento técnico-científico voltado para o cuidado humano e holístico, além do enfermeiro necessitar de habilidades cognitivas, interpessoais e psicomotoras aliadas ao embasamento teórico (FRANÇA; FERRARI, 2012).

Desta forma, a equipe de enfermagem vive em contato diário com doenças, sofrimentos contínuos e até mesmo a morte, onde exige do profissional de enfermagem habilidades técnicas e controle emocional para conviver com situações do dia a dia.

Assim, entende-se que estudar as manifestações do estresse ocupacional permite compreender e elucidar alguns problemas, tais como a insatisfação profissional, a produtividade do trabalho, o absenteísmo, os acidentes de trabalho e algumas doenças ocupacionais adquiridas ao longo do tempo. E quando o profissional não consegue lidar com esses conflitos, pode acontecer um desgaste emocional desencadeando a Síndrome de Burnout (MUROFUSE et al., 2005; ZANELA; MIGLIORINI, 2008).

No Brasil, a Lei nº 3.048/99, regulamenta a Previdência Social, e define a Síndrome de Burnout como esgotamento profissional ou doença do trabalho (BÖCK; SARRIERA, 2006).

É importante destacar que o item XII da tabela de transtornos mentais e de comportamento ligados com o trabalho, foi referido como agentes etiológicos ou fatores de risco de natureza ocupacional o Ritmo de trabalho penoso (CID10 Z56.3) e Outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho (CID10 Z56.6); bem como também descrita na Classificação Internacional de Doenças (CID-10), versão 2010, pelo código Z73.0 como Esgotamento.

O interesse em elaborar este trabalho surgiu pelo risco dos graduandos em enfermagem estarem expostos durante a jornada acadêmica, tal qual os profissionais no transcurso de suas atividades adquirirem a Síndrome de Burnout. É importante o conhecimento da doença, seu processo desencadeante e suas consequências para contribuir na prevenção da doença. Tendo por objetivo descrever os fatores que influenciam para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout nos graduandos em enfermagem.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Descrever os fatores que influenciam para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em graduandos em Enfermagem.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conceituar a Síndrome de Burnout;
- Classificar os fatores predisponentes do Burnout nos graduandos em Enfermagem;
- Evidenciar as possíveis consequências e implicações concernentes ao SB;
- Apresentar o instrumento de avaliação para a identificação de SB;
- Apontar medidas preventivas e tratamento para o SB.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de caráter bibliográfico, descritiva, baseada em pesquisa de artigos científicos e revistas anexadas e publicadas em base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que compreende a Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Acervos da Universidade de São Paulo (USP), Acervo da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Sistema de Informações da Organização Mundial de Saúde (OMS), e os acervos da Biblioteca Júlio Bordignon da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA). Os descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram: Síndrome de Burnout, Síndrome do Esgotamento, Burnout em Graduandos de Enfermagem.

O levantamento das publicações foi realizado entre os meses de agosto de 2016 a outubro de 2017. O delineamento dos referenciais foi de 1999 a 2017. Os artigos foram escolhidos mediante a leitura dos respectivos resumos, escritos em línguas nacionais, e acessados na íntegra quando coerentes com o tema da pesquisa. Em seguida, seus conteúdos foram analisados através da leitura integral do texto, para elaborar a revisão bibliográfica. Foram utilizados 52 artigos na elaboração da pesquisa. Os critérios de exclusão, os artigos que não correspondiam ao objetivo do estudo.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 SÍNDROME DE BURNOUT

O termo *Burnout* vem de origem inglesa “*to burn out*”, significando “queimar-se por completo” ou “destruir-se pelo fogo”. É uma síndrome laboral que se caracteriza pelo processo de cronificação em resposta ao estresse ocupacional, levando ao estado de esgotamento físico e mental relacionado à vida profissional (GRANGEIRO et al, 2008; TOMAZELA, GROLLA, 2007).

A expressão estresse não pode ser confundida com Burnout, pois o estresse é uma resposta do organismo capaz de alterar o equilíbrio interno do ser humano, já a SB é a resposta do estresse laboral crônico que envolve alteração de atitudes e comportamentos negativos relacionados ao contexto que se encontra enfrentando diariamente (CARVALHO; MAGALHÃES, 2011).

Esta Síndrome é considerada um destaque no ambiente ocupacional que pode ser acarretada pelo desgaste físico ou mental, prolongado e crônico cujas situações de enfrentamento não foram utilizadas, falhou ou não foram suficientes (SCHMIDT, et al. 2013). Acarreta consigo consequências negativas de nível individual, profissional, familiar e social. Este fenômeno é vivenciado constante e intensamente por algumas categorias profissionais (GARCIA, BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

De acordo com Guimarães e Cardoso (2003) a evolução histórica da Síndrome de Burnout se apresenta com o desenvolvimento de duas fases: a primeira focada na descrição clínica (fase pioneira), e a outra na sistematização das distintas investigações para assentar a descrição conceitual do fenômeno (fase empírica).

No início dos anos 70, o psicanalista Freudenberger descreveu a SB pela primeira vez como um esgotamento gradual profissional, com perda da motivação e a falta de compromisso com o trabalho. Por conseguinte, em 1977, Maslach empregou o termo publicamente para se referir a uma situação que afeta, com maior frequência, aquelas pessoas que mantêm um contato direto e contínuo com outros indivíduos em decorrência da profissão (PEREIRA, 2010; SCHAUFELI, LEITER, MASLACH, 2009).

Ressalta-se ainda que a primeira publicação sobre a temática, no Brasil foi em 1987, na Revista Brasileira de Medicina. Entretanto, somente na década de noventa (1990) iniciou a aparição das primeiras teses sobre o assunto, objetivando alertar os profissionais sobre o tema.

Em 06 de maio de 1999, foi criado o decreto 3.048 (três mil e quarenta e oito), incluso no Anexo II e aprovado na Regulamentação da Previdência Social, a SB que refere aos causadores de doenças profissionais - Agentes Patogênicos -, previsto conforme o art. 20 da lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991, no qual se refere como transtornos mentais e do comportamento, relacionados com o trabalho (grupo V da CID – 10, código Z73. 0), o inciso XII relata a Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional como sensação de estar acabado. (BRASIL, 1999; MULLER, 2004).

De acordo com o Ministério da Previdência Social, em 2007 foi registrado 4,2 milhões de casos de afastamento ocupacional e, destes, 3.852 foram diagnosticados como portadores da Síndrome de Burnout (FRANÇA; FERRARI, 2012).

Ainda em estudos realizados nos Estados Unidos da América apontam que a SB constitui-se em um dos maiores problemas psicossociais na atualidade, o que gera interesse e preocupação tanto na comunidade científica internacional, como também para as entidades governamentais, empresariais e sindicais norte-americanas e europeias, devido às suas consequências, em nível individual e também organizacional (MUROFUSE et al., 2005).

A Síndrome de Burnout baseia-se a um conceito multidimensional, envolvendo três fatores que aparentam serem associados, porém são interdependentes e distintas, na qual está: a exaustão emocional, a despersonalização (ou cinismo) e a baixa realização profissional (CODO, VASQUES-MENEZES, 1999).

Ainda segundo os pensamentos de Maslach e Jackson (1989), ressaltado por CAMPOS (2015), o conceito de Burnout foi ampliando-se por meio de incessantes pesquisas. De acordo com os pesquisadores Maslach; Schaufeli; Leiter (2001), Carlotto; Nakamura (2006) e Fogaça (2012) assim como nos profissionais, nos graduandos a SB se manifesta com os mesmos três fatores característicos, mas, neste caso, relacionados às demandas da vida estudantil.

Garro; Camillo; Nobrega (2006) relatam que isso ocorre, porque os graduandos ao se depararem com as experiências de cada estágio vivenciam

circunstâncias de difícil enfrentamento, seja para lidar com uma grande quantidade de informação, como ao planejar uma carreira profissional, situações pessoais e conflitos entre o trabalho acadêmico e o lazer. No contexto hospitalar, os graduandos do curso de Enfermagem lidam ainda com o desgaste no cuidado da doença-morte.

As organizações de saúde por si só, em função do trabalho coletivo de cuidar de pessoas doentes, são espaços sociais de natureza conflituosa. As demandas e necessidades dos pacientes não podem ser adiadas, não se permitem muitas padronizações do serviço, exigem-se cuidados individualizados e efetiva integração entre os serviços para cumprir sua função social (CAMPOS 2015, p. 05.)

Fatores de convivência como o sofrimento, a dor e a morte de pacientes, podem aumentar o sentimento de incompetência, perfazendo um enfrentamento contra a pressão emocional versus a destreza técnica (NOGUEIRA-MARTINS, 2002).

Vale ressaltar que na questão de Burnout se apresentam vários conceitos, porém com um único objetivo:

Portanto não há um conceito único para a síndrome de Burnout, contudo, a definição mais aceita concebe a síndrome de Burnout como uma reação à tensão emocional crônica do indivíduo, por lidar excessivamente com pessoas (Moreno et al., 2011, p.140-5).

Santos e Cardoso (2010) descrevem que apenas a exposição aos agentes estressores não é suficiente para o desenvolvimento da síndrome, mas sim a interpretação do indivíduo aos problemas cotidianos, sua capacidade para lidar com eles e resolvê-los, bem como outros estressores concomitantes podem desencadear a SB. Assim, a SB só ocorre quando os mecanismos de enfrentamento aos problemas são insuficientes para solucionar o problema, caracterizando-a como uma doença de caráter crônico.

O ato de cuidar gera tensão emocional constante, atenção inesgotável, e maiores responsabilidades, onde que acaba se envolvendo emocionalmente com os

seus clientes, desgasta-se, decepciona-se e, é acometido pela Síndrome. (PARAGUASSU-CHAVES; JACARANDÁ; PEREIRA, 2010).

Predominante em profissionais como professores, assistentes sociais, agentes penitenciários, policiais, médicos, fisioterapeutas, equipe de enfermagem, psicólogos e comerciários, entre outros (TRIGO et al., 2007).

4.1.1 Fatores predisponentes da Síndrome de Burnout nos graduandos em enfermagem

Em conformidade com MOREIRA et al., (2009), JODAS; HADDAD(2009), e TRINDADE; LAUTERT(2010), algumas pesquisas estão investigando a SB entre os profissionais de enfermagem, devido a sua exposição a diversas fontes de estresse, constituindo-a como uma das profissões de maior incidência de Burnout. Contudo, Tomaschewski-Barlem (2013) destaca que o seu início pode ocorrer ainda na fase acadêmica, durante o período de formação profissional.

Uma das profissões mais afetada pela SB é a Enfermagem, pelo fato de se basear na filosofia humanística de cuidado, contactando diretamente com o sentimento e problemas de outras pessoas, e estabelecendo vínculo afetivo, mesmo não estando à sua vontade, de forma a acometer ao indivíduo progressivamente (JACQUES, 2004; PANIZZON; LUZ; FENSTERSEIFER, 2008).

O desenvolvimento da SB entre graduandos de Enfermagem se inicia antes mesmo da formatura, tendo relação com as expectativas geradas pelos mesmos ao ingressarem na faculdade (BARBOZA; BERESIN, 2007).

No entanto, em conjunto de pesquisadores Deary (2003), Bordignon, (2010) e Tomaschewski-Barlem (2012) retratam que o estresse causado nos enfermeiros não é necessariamente o mesmo que os estudantes de enfermagem enfrentam, pois um conjunto de diferentes circunstâncias prevalece: as responsabilidades que os enfermeiros enfrentam nos seus ambientes de trabalho, os estudantes não passam, e a permanência dos mesmos ocorre por um período reduzido nesses locais, durante a graduação.

Contudo, a adaptação a um novo modo de vida é um fator de alerta, pois muitos, provavelmente recém-concluíram o ensino médio, iniciando, na maioria das vezes, a residirem sozinhos, assumindo, ainda, responsabilidades de estudar, enfrentar provas, aulas práticas e estágios.

Os problemas vivenciados pelos estudantes durante sua formação são diversos como: esquema de estudo, sensações experimentadas em sala de aula e estágios, sentimento de desamparo, atendimento de pacientes terminais, dilemas éticos, medo de contrair infecções durante os procedimentos, medo de cometer erros, lidarem com as exigências internas, falta de tempo para lazer, família, amigos, necessidades pessoais, preocupações com seus próprios conflitos e problemas emocionais desencadeados pelo contato com os pacientes, dúvidas e preocupações sobre sua capacidade de absorver todas as informações ao longo do curso, preocupações com seus ganhos econômicos no presente e no futuro. Além disto, muitos acadêmicos de Enfermagem, além da carga horária de aula, ainda dividem o tempo em uma jornada de trabalho de 4 a 12 horas diárias; outros, ainda, têm filhos e casa para se dedicar (NOGUEIRA-MARTINS, 2002).

São fatores que levam ao desgaste, já que o cansaço é frequente e a capacidade de concentração fica diminuída, causando um baixo rendimento, levando à sensação de fracasso e esgotamento emocional, fazendo assim que os estudantes estejam constantemente expostos a diversos estressores psicossociais ao longo de sua formação (OLIVEIRA; CAREGNATO; CÂMARA, 2012).

Ainda, a decisão inicial da opção por um curso de graduação, muitas vezes frágil, sem suficiente reflexão e conhecimento, pode repercutir em falsas expectativas em relação ao curso que, quando não atendidas, contribuem para o desenvolvimento de sentimentos de decepção, desmotivação, perda do entusiasmo e frustração, o que pode conduzir o estudante a situações de estresse (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2012).

Assim, quando o estudante encontra dificuldades em se adaptar em meio às situações próprias da profissão, ou mesmo quando não se mostra satisfeito com a escolha profissional, podem ser identificadas fontes de sofrimento e estresse, que podem levá-lo ao desenvolvimento da SB. Por conseguinte, poderão ocorrer repercussões no seu futuro profissional, para o contexto e relações de trabalho, aos diferentes sujeitos com quem interage e ao cuidado prestado (TOMASCHEWSKI-BARLEM; LUNARDI; RAMOS, 2013).

4.1.2 Consequências e implicações da Síndrome de Burnout

São comuns as mudanças, seja em nível de produção como de organização, trazerem maiores exigências na qualidade do serviço prestado e a necessidade de desenvolvimento de novas habilidades. Este fenômeno ocorre com frequência nos serviços de saúde que, pela especificidade do cuidado em situações de sofrimento, trazem uma necessidade ainda maior de competências interpessoais que precisam ser alcançadas pelos profissionais (SANTOS et al, 2010).

Quando a pessoa se encontra diante de um estímulo estressor, mecanismos fisiológicos a deixam em estado de alerta, e o indivíduo tende a apresentar alterações na frequência cardíaca e respiratória e aumento da pressão arterial. Caso o agente estressor seja contínuo, o organismo é obrigado a manter o esforço de adaptação, caracterizando-se como uma fase de resistência psicológica e fisiológica, nesses casos até mesmo certos grau de agressividade pode ser notado nas pessoas acometidas (SILVA 2012).

Dentre as empresas que podem sofrer com os impactos de servidores afetados por estresse laboral, as instituições hospitalares tendem a estar entre as mais acometidas, pois apresentam uma estrutura hierárquica entre seus profissionais bastante complexa, com profissionais de variados níveis de formação e funções interdisciplinares, impondo aos profissionais de enfermagem uma série de normatizações para a correta divisão e funcionamento interdisciplinar do trabalho, gerando ainda mais motivos para o estresse laboral (FERREIRA & LUCCA, 2012).

É possível encontrar nas literaturas uma lista, de certa forma, extensa de sintomas interligados ao Burnout. Contudo, de acordo com Benevides-Pereira (2008), citado por FRANÇA et al (2014), estes sintomas podem ser subdivididos em 04 (quatro) áreas, quais sejam: físicas, psíquicas, comportamentais e defensivas.

No quadro abaixo se pode observar as descrições apresentadas:

TIPOS DE SINTOMAS	DESCRIÇÃO DA SINTOMATOLOGIA
FÍSICOS	<ul style="list-style-type: none"> • FADIGA CONSTANTE E PROGRESSIVA; • DISTÚRBIOS DO SONO • DORES MUSCULARES OU OSTEOMUSCULARES; • CEFALÉIAS – ENXAQUECAS; • PERTURBAÇÕES GASTROINTESTINAIS; • TRANSTORNOS CARDIOVASCULARES; • DISTÚRBIOS DO SISTEMA RESPIRATÓRIO; • PERDA DE PESO; • DISFUNÇÕES SEXUAIS; • ALTERAÇÕES MENSTRUAIS NAS MULHERES.
PSÍQUICOS	<ul style="list-style-type: none"> • DESCONCENTRAÇÃO; • ALTERAÇÕES DE MEMÓRIA; • LENTIFICAÇÃO DO PENSAMENTO; • SENTIMENTO DE ALIENAÇÃO E SOLIDÃO; • IMPACIÊNCIA; • BAIXA AUTOESTIMA; • LABILIDADE EMOCIONAL; • DIFICULDADE DE AUTOACEITAÇÃO; • ASTENIA; • DESÂNIMO; • DISFORIA; • DEPRESSÃO; • DESCONFIANÇA; • PARANÓIA.
COMPORTAMENTAIS	<ul style="list-style-type: none"> • IRRITABILIDADE; • NEGLIGÊNCIA OU EXCESSO DE ESCRÚPULOS; • INCAPACIDADE PARA RELAXAR; • DIFICULDADE NA ACEITAÇÃO DE MUDANÇAS; • COMPORTAMENTOS DE ALTO RISCO E NO LIMITE; • INÍCIO OU AUMENTO DO CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS (BEBIDAS ALCOÓLICAS, CAFÉ, FUMO, TRANQUILIZANTES, SUBSTÂNCIAS ILÍCITAS, ENTRE OUTRAS); • PERDA DE INICIATIVA; • SUICÍDIO.
DEFENSIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • NEGAÇÃO; • SENTIMENTO DE ONIPOTÊNCIA; • PERDA DO INTERESSE PELO TRABALHO (OU ATÉ PELO PRAZER); • ABSENTEÍSMO; • IRONIA/CINISMO; • TENDÊNCIA AO ISOLAMENTO.

Quadro 1. Sintomatologia da Síndrome de Burnout.

Fonte: França et al., 2014.

Com base nas manifestações sintomáticas aqui apresentadas, é importante salientar que o processo de desenvolvimento da Síndrome dependerá das características que a pessoa apresenta (p. ex. fatores genéticos), assim como a etapa em que a pessoa encontre-se passando. Por isso, a forma de expressar os sintomas, podem variar de indivíduo para indivíduo, em momentos distintos, embora, nem todos desenvolverão a síndrome de Burnout ou mesmo apresentarão todos os sintomas (BENEVIDES-PEREIRA, 2008).

A sintomatologia de Burnout não traz consequências nocivas apenas para o indivíduo acometido por ela. Tais consequências podem atingir o indivíduo de diversas maneiras, interferindo nos níveis pessoal, organizacional e social. (FRANÇA, et al, 2014, p 3543).

Ao desenvolverem a Síndrome de Burnout, os indivíduos estão susceptíveis a abandonar o curso de graduação, até mesmo o emprego, pela diminuição na qualidade de serviço ofertada, pelo baixo investimento de tempo e energia no trabalho, realizando somente o que é absolutamente importante, sem dizer das faltas ao serviço com maior frequência. Visando isso, a pessoa se sente desmotivada, permitindo-a a uma predisposição a acidentes pela falta de atenção (MASLACH; LEITER, 1999).

Em contrapartida, na vida social, pode-se destacar o isolamento social. Ou seja, o indivíduo se afasta do grupo, afetando não só o âmbito doméstico como o afastamento dos familiares, incluindo filhos e cônjuge. Nesse sentido, é de extrema necessidade a construção de estratégias preventivas atrelado a esse processo de avaliação, de forma a promover o aumento da qualidade de vida e maior equilíbrio no ambiente de trabalho (FRANÇA, 2014).

4.1.3 O instrumento de avaliação para a identificação de Burnout

O instrumento mais utilizado para avaliar a SB é o *Maslach Burnout Inventory* (MBI), criado em 1978 por Christina Maslach e Susan Jackson e validado no Brasil em 2001. O questionário tem como finalidade mensurar a doença nos profissionais de diversas áreas.

Sua construção partiu das seguintes dimensões: exaustão emocional, despersonalização e realização profissional que surgiu após estudos desenvolvidos com centenas de pessoas de uma ampla gama (MACHADO et al., 2012).

A forma de utilização do MBI é por meio de um questionário com respostas fechadas, no qual a resposta do entrevistado é classificada de acordo com a escala de frequência. O MBI é um questionário de auto-informe para ser respondido através de uma escala de tipo Likert de 7 pontos, conforme descrito no quadro 2. (FERENHOF; FERENHOF, 2002).

ESCORE	FREQUÊNCIA
0	Nunca
1	Algumas vezes ao ano, ou menos
2	Uma vez ao mês, ou menos
3	Algumas vezes durante o mês
4	Uma vez por semana
5	Algumas vezes durante a semana
6	Todos os dias

Quadro 2: Escore e frequência das repostas do MBI.

Fonte: FERENHOF; FERENHOF, 2002.

Atualmente o MBI é o questionário de autopreenchimento mais utilizado para avaliação do Burnout apresentando maior validade e confiabilidade. (TAMAYO, 2009).

O questionário (Quadro 03) é composto por 22 perguntas socioculturais que avaliam como o trabalhador vivencia seu trabalho, de acordo com três dimensões: a exaustão emocional (09 itens), a despersonalização (05 itens) e a realização profissional (08 itens) (CARLOTTO; CÂMARA, 2007).

DIMENSÕES	ITENS DO QUESTIONÁRIO
<p style="text-align: center;">Exaustão Profissional</p>	<p>1. Sinto-me esgotado/a por meu trabalho 2. Sinto-me cansado/a ao final do dia de trabalho 3. Quando acordo pela manhã e vou enfrentar outra jornada de trabalho sinto-me fatigado/a 6. Trabalhar todos os dias com pessoas me exige um grande esforço 8. Meu trabalho deixa-me exausto/a 13. Sinto-me frustrado/a em meu trabalho 14. Sinto que estou trabalhando demais 16. Trabalhar diretamente com pessoas me deixa estressado/a 20. Sinto que estou no meu limite</p>
<p style="text-align: center;">Despersonalização</p>	<p>5. Trato alguns pacientes que atendo como se fossem objetos impessoais 10. Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde que exerço este trabalho 11. Preocupa-me que este trabalho esteja me endurecendo emocionalmente 15. Realmente não me importo com o que ocorre com alguns pacientes que atendo 22. Sinto que alguns pacientes me culpam por alguns de seus problemas</p>
<p style="text-align: center;">Realização Profissional</p>	<p>4. Consigo entender com facilidade o que sentem meus pacientes 7. Lido de forma eficaz com os problemas dos pacientes 9. Sinto que influencio positivamente a vida de outras pessoas através do meu trabalho 12. Sinto-me com muita energia 17. Consigo criar facilmente uma atmosfera relaxada para meus pacientes 18. Sinto-me estimulado depois de trabalhar em contato com os pacientes 19. Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão 21. Sinto-me preparado/a para realizar minhas atividades</p>

Quadro 3: Questionário MBI composto pelas escala das dimensões. Fonte: FERENHOF; FERENHOF, 2002.

A dimensão de exaustão emocional refere-se a sentimentos de fadiga propiciadores do esgotamento físico e mental, o fator de despersonalização denota a presença de atitudes negativas do profissional no relacionamento com os usuários dos seus serviços já em relação à realização profissional consiste na mensuração da auto competência, a satisfação com o trabalho e a forma como lida com seus próprios problemas. (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2009).

O MBI é um instrumento destinado exclusivamente para a avaliação da síndrome, não levando em consideração os elementos antecedentes e as consequências de seu processo. Ele avalia os índices de Burnout de acordo com os escores de cada dimensão, sendo que altos escores em exaustão emocional e despersonalização e baixos escores em realização profissional indicam alto nível de Burnout, é de suma importância que as três dimensões sejam avaliadas e consideradas, a fim de manter sua perspectiva de síndrome. (CARLOTTO; CÂMARA, 2004).

Para pontuar o nível em Burnout em que um pessoa se encontra, os valores apresentados em cada uma das dimensões (exaustão emocional, despersonalização e realização profissional) são divididos em três escores, sendo eles: alto, moderado e baixo. Após coleta de dados no questionário é realizado a análise dos dados e a somatória de cada dimensão que diagnóstica o grau do desenvolvimento da Síndrome de Burnout. (MULLER, 2004).

O quadro 4 apresenta os parâmetros de pontuações do questionário MBI para Síndrome de Burnout.

Dimensão	Baixo	Moderado	Alto
Exaustão Emocional	0 – 16	17 – 26	26 e mais
Despersonalização	0 – 6	7 – 12	13 e mais
Realização Profissional	39 e mais	32 – 38	0 – 31

Quadro 4: Parâmetros de Pontuação do questionário MBI. Fonte: TIRONI et al., 2009.

A pontuação de cada dimensão é considerada separadamente e não são combinadas em uma pontuação total. Portanto, um alto grau de Burnout é resultado

de alta pontuação nas dimensões exaustão emocional e despersonalização e baixa pontuação na dimensão realização profissional. (SCHMIDT et al., 2013).

O enquadramento nesses três critérios dimensionais indica a manifestação de Burnout. O risco de desenvolvimento desta síndrome será determinado após a análise de todas as dimensões, a fim de mensurar a possibilidade do indivíduo em manifestar a doença (SANTOS; PASSOS, 2009).

4.1.4 Medidas preventivas e tratamento para o Burnout

Diante do exposto anteriormente, é necessário e urgente que medidas preventivas e de promoção à saúde sejam implementadas, a fim de reduzir a incidência e minimizar os efeitos da síndrome de Burnout. A adoção de estratégias individuais e organizacionais são fundamentais para combater a síndrome e/ou minimizar seus efeitos sobre os graduandos (BATISTA, 2013).

Nessa perspectiva, no que se refere às intervenções a nível individual, várias estratégias cognitivo-comportamentais parecem úteis para melhorar as habilidades de enfrentamento e redução de Burnout. Tais estratégias envolvem programas de prevenção do Burnout que ajudam os indivíduos não só lidar com o estresse, mas para desenvolver qualidades mais positivas, tais como um senso de significado, gratidão e satisfação no trabalho, sendo áreas especialmente importantes para futuras pesquisas (MORSE et al., 2012).

Complementarmente às ações individuais, a organização também necessita ser flexível para facilitar as circunstâncias em que se desenvolvem as atividades. Dessa forma deve se organizar de maneira a promover o bem-estar, recursos humanos e materiais suficientes, autonomia de participação e decisão, planejamento estratégico, resolução de conflitos de forma justa e incentivos tanto ao trabalhador, como para o graduando (MORENO et al., 2011).

O efeito do reconhecimento e sentimento de justiça e respeito pôde ser identificado em um estudo realizado com trabalhadores de enfermagem do pronto socorro de hospital universitário. A Síndrome de Burnout pode ser evitada, desde que a cultura da organização favoreça a execução de atividades preventivas, a partir da atuação em equipes multidisciplinares, resgatando as características afetivas de cada profissional que cuida do próximo (JODAS; HADDAD, 2009).

A organização deve acompanhar os conflitos que surjam nas equipes de trabalho e promover espaços de discussão para buscar soluções para essas desavenças, como também para amenizar os efeitos do estresse organizacional.

Nesse aspecto, os gestores da instituição devem dar atenção especial ao favorecimento de condições de trabalho adequadas, que fomentem a saúde e o bem estar dos seus empregados, ajustando a sobrecarga de trabalho para torná-la mais administrável, redistribuindo tarefas para quebrar a monotonia e favorecendo a resolução de conflitos interpessoais (TAMAYO, 2009).

A construção de grupos voltados para a prevenção da síndrome é um ponto importante para a sua prevenção. Neles, os trabalhadores de diversos cargos podem se reunir para troca de informações, orientações, experiências, sentimentos como frustração, insatisfação, angústia e estresse cotidiano e sobre as mais diversas questões relacionadas ao trabalho (ANGELINI, 2011).

Nessa perspectiva, é imprescindível atuar nesses aspectos organizacionais, possibilitando um ambiente de trabalho agradável, democrático, onde os funcionários possam influir na tomada de decisões (TRIGO; TENG; HALLAK, 2013).

Isso pode ser evidenciado em um trabalho realizado com professores por uma psicopedagoga, o qual revelou que o grupo reflexivo permite que os educadores possam conversar e enfrentar seus problemas para compreenderem e buscarem uma solução (ANGELINI, 2011).

Tal estratégia revela ser uma ótima alternativa para evitar doenças mentais como a Síndrome de Burnout. A adoção de estratégias que contribuem para melhorias no ambiente de trabalho, tornando-o menos estressante não afeta somente os profissionais, mas também os que estão a sua volta, instituições e sociedade (RISSARDO; GASPARINO, 2013).

A solução dessa síndrome é focar suas ações em programas preventivos que normalmente enfatizam três níveis: Programas centrados na resposta do indivíduo, os quais criam no indivíduo condições de ter respostas para as situações negativas ou estressantes; Programas centrados no contexto ocupacional, que buscam a melhoria das condições no ambiente de trabalho e Programas centrados na interação do contexto ocupacional e o indivíduo.

Esse último busca combinar o indivíduo e seu contexto ocupacional, com a finalidade de modificar as condições laborais e também as forma de enfrentamento do indivíduo diante das situações de estresse ocupacional, no entanto, antes de

seguir esses programas preventivos, é necessário adotar a perspectiva cognitivo-comportamental que estabelece alguns passos para a busca da prevenção: exposição didática sobre o estresse e o Burnout (conhecimento do problema), descobrir o agente causador do problema (reconhecimento do problema e perfil pessoal), aprendizagens de estratégias de enfrentamento em relação ao problema e a busca da solução do problema para modificá-lo ou adaptá-lo ao indivíduo (enfrentamento orientado ao problema) (LEITER; MASLACH, 2009).

As profissões que se submetem a sobrecarga de movimento e tensão ocupacional, como por exemplo, aquelas presentes em um Pronto Socorro, é necessário haver um monitoramento periódico da saúde mental e física desses trabalhadores, estimulando a prática de exercícios físicos, alimentação balanceada nos horários corretos, um bom sono, momentos de lazer e prazer para o indivíduo, saber administrar o tempo e saber dizer “não”. Estes e outros são meios de reduzir tensões, melhorando e evitando, assim, danos à saúde do trabalhador (JODA; HADDAD, 2009).

A prevenção da Síndrome de Burnout também é favorecida pelo apoio familiar. A família do trabalhador é um fator bastante interessante na prevenção de Burnout. Os trabalhadores que têm filhos e são casados ou tem companheiro estável apresentam menor propensão a ter Burnout. Isso demonstra que o carinho que a família oferece alivia as tensões e conflitos que os trabalhadores se submetem em decorrência do trabalho (MOREIRA et al., 2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possibilitou compreender o processo de desenvolvimento da Síndrome de Burnout que ocorre em resposta ao estresse laboral crônico causado por inúmeros fatores relacionados ao ambiente ocupacional, que acarreta prejuízos ao graduando e/ou profissional assim como à instituição, ao cliente e outras pessoas de suas inter-relações.

O Burnout afeta a vida emocional, profissional e social; Todas as pessoas que convivem com trabalhador acometido sofrem junto, o paciente pela falta de interesse e motivação, os colegas de trabalho pela indiferença, impaciência e dificuldade de concentração e os familiares pela irritabilidade e distanciamento afetivo.

REFERÊNCIAS

ANGELINI, R. A. V. M. Burnout: a doença da alma na educação e sua prevenção. **Psicopedagogia**; v. 28, n.87, p. 262-72. 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v28n87/07.pdf>. Acesso em: 18 out. 2017.

BARBOZA, J. I. R. A.; BERESIN, R. Burnout syndrome in nursing undergraduate students. **Einstein (São Paulo)**, v. 5, n. 3, p. 225-30, 2007.

BATISTA, J. B. V. Síndrome de Burnout: Compreensão de profissionais de enfermagem que atuam no contexto hospitalar. **J Nurs UFPE on line**. 2013 [cited 2013 Mar 05];7(2):553-61. Disponível em: http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/3911/pdf_2069. Acesso em: 30 set 2017.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador**. 3rd ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2008.

BÖCK, V. R.; SARRIERA, J. C. O Grupo Operativo Intervindo na Síndrome de Burnout. **Rev. Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**. v. 10, n.1, Janeiro/Junho 2006. 31-39. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/peev/10n1v10n1a04.pdf>> Acesso em 06 nov. 2016.

BRASIL. Decreto n.º 3.048, de 6 de maio de 1999. Dispõe sobre o regulamento da previdência social. **Diário Oficial [da] União**, Brasília, DF, 238p. Disponível em: <<http://www.receita.fazenda.gov.br/Legislacao/Decretos/Ant2001/1999/decreto3048/Livroll.htm>> Acesso em: 03 out. 2016.

CAMPOS, T. L.. **Síndrome de Burnout em acadêmicos de enfermagem**. 2015. [16] f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Enfermagem)—Universidade de Brasília, Brasília, 2015. Disponível em: <http://bdm.unb.br/handle/10483/15262>. Acesso em: 17 set 2017.

CARLOTTO M. S.; NAKAMURA A. P.; CÂMARA S.G. Síndrome de burnout em estudantes universitários da área de saúde. **Psico**. Jan-Abr; v. 37, n.1, p. 57-62, 2006. Disponível em: revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1412. Acesso em: 06 jun 2017.

CARVALHO, C. G.; MAGALHÃES, S. R. Síndrome de burnout e suas consequências nos profissionais de enfermagem. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações, v. 9, n. 1, p. 200-210, jan./jul. 2011. Disponível em: <<http://revistas.unincor.br/index.php/re-vistaunincor/article/view/86>> Acesso em: 08 mar. 2017.

CODO, W; VASQUES-MENEZES I. **O que é Burnout?** In: Codo W. Educação: Carinho e trabalho. Rio de Janeiro: Vozes. 1999. p 237-255. Disponível em: www.revispsi.uerj.br/v6n1/artigos/v6n1a08.htm. Acesso em: 08 ago. 2017

DEARY I.J.;WATSON R.;HOGSTON R.A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. **J Adv Nurs.**; v.43, n.1, p.71-81, 2003. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12801398>. Acesso em: 26 set 2017.

FERENHOF, I. A.; FERENHOF, E. A. Burnout em professores. **ECCOS – Revista Científica**. Centro Universitário Nove de Julho, São Paulo, v.4, n.1, p. 131-151. 2002. Disponível em: <http://sepia.no.sapo.pt/Sepia_ECCOS_junho_2.pdf> Acesso em: 28 set. 2017.

FERREIRA, N. N.; LUCCA, S. R. Síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem de um hospital público do Estado de São Paulo. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo , v. 18, n. 1, p. 68-79, Mar. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2015000100068&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 22 Nov. 2016.

FOGAÇA M. C.; ET AL. Burnout em estudantes de psicologia: diferenças entre alunos iniciantes e concluintes. **Aletheia**. Dez; v. 38, n. 39,p.124-131, 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942012000200010. Acesso em: 02 set 2017.

FRANÇA, F. M.; FERRARI, R. Síndrome de Burnout e os aspectos sócio-demográficos em profissionais de enfermagem. **Acta Paul Enferm**, São Paulo, v.25, n. 5, p.743-8, maio/jun. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v25n5/15.pdf>> Acesso em: 19 ago. 2016.

FRANÇA, T. L. B.; ET AL. Síndrome de Burnout: características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife, v. 8, n. 10, p. 3539-46, out., 2014. Disponível em: www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/download/.../10570. Acesso em: 22 out 2017.

GARCIA, L. P.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Investigando o Burnout em professores Universitários. **Revista Eletrônica InterAçãoPsy** – Ano 1, nº 1- Ago 2003 – p. 76-89. Disponível em: <http://www.saudeetrabalho.com.br/download_2-/burnout-prof-universitario.-pdf> Acesso em: 19 jul. 2017.

GARRO I.M.B.; CAMILLO S.O.; NOBREGA M.P.S.S. Depressão em graduandos de Enfermagem. **Acta Paul Enferm**. Abr-Jun; v. 19, n. 2, p.162-7, 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002006000200007. Acesso em: 15 out 2017.

GRANGEIRO, M. V. T.; ALENCAR, D. T.; BARRETO, J. O. P. A Síndrome de Burnout: Uma Revisão da Literatura. **SAÚDE COLETIVA: Coletânea. Nº.2, Novembro de 2008.** ISSN: 1982-1441 – CE. Disponível em: <<http://coletanea2008.no.comunidades.net/sindrome-de-burnout>> Acesso 08 abril 2017.

GUIMARÃES, L. A. M.; CARDOSO, W. L. C. D. **Atualizações sobre a síndrome de Burnout.** São Paulo: 2003. Disponível em: www.debas.eel.usp.br/~wilcar/BURNOUT-editado.doc. Acesso em: 20 jul 2017.

JACQUES M.G. Psicologia e trabalho. In: GUIMARÃES L.B. **Ergonomia: Tópicos especiais, qualidade de vida no trabalho, psicologia e trabalho.** 4ª Ed. Porto Alegre: FEENG/UFRGS/ EE/PPGEP; 2004. p. 1-14.

JODAS, D. A.; HADDAD M.C.L. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. **Acta Paul enferm** [Internet]. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v22n2/a12v22n2.pdf>. Acesso em: 07 set 2017.

LEITER, M. P.; MASLACH, C. Nurse turnover: the mediating role of burnout. **Journal of Nursing Management**, v. 17, n. 3, p. 331-339; 2009. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19426369>. Acesso em: 10 out 2017.

LOPES, C. C. P.; RIBEIRO, T. P.; MARTINHO, N. J. Síndrome de Burnout e sua relação com a ausência de qualidade de vida no trabalho do enfermeiro. **Enfermagem em foco**, v.3, n.2, p.97-101, 2012. Disponível em: <<http://revista.portalcofen.gov.br/index.php/-enfermagem/article/view/264>> Acesso em 23 nov. 2016.

MACHADO, D. A. ET AL. O Esgotamento dos Profissionais de Enfermagem: uma revisão integrativa sobre a síndrome de burnout em UTI. **Rev. pesq. cuid. fundam. Online**, Rio de Janeiro v.4, n.4, p.2765-75, out./dez. 2012. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuid-adofundamentalarticleview1605pdf_615 > Acesso em 06 nov. 2016.

MASLACH C; SCHAUFELI WB; LEITER MP. Job Burnout. **Annual Review Psychology**. 2001. p 397- 422. Disponível em: www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/154.pdf. Acesso em: 25 set 2017.

MOREIRA D.S.; et al. Prevalência da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. **Cad saúde pública**. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n7/14.pdf>. Acesso em: 19 set 2017.

MOREIRA, D.S.; MAGNAGO, R.F.; SAKAE, T.M.; MAGAJEWSKI, F.R.L.. Prevalência da síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. **Cad saúde pública**.

2009;25(7):1559-68. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n7/14.pdf>. Acesso em: 15 out 2017.

MORENO, F.N.; GIL, G.P.; HADDAD, M.C.L.; VANNUCHI, M.T.O. Estratégias e intervenções no enfrentamento da Síndrome de Burnout **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, v.19, n.1, p.140-5, 2011. jan/mar;. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a23.pdf>> Acesso em: 05 abril. 2017.

MORSE G.; ET AL. **Burnout in Mental Health Services: A Review of the Problem and Its Remediation.** *Admpolicymenthalth.* 2012. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156844/?tool=pubmed>. Acessado em:18 out 2017.

MULLER, D. V. K. **A Síndrome de Burnout no trabalho de assistência à saúde: estudo junto aos profissionais da equipe de enfermagem do hospital Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre.** 2004. 110 f. Dissertação (Mestrado em Ergonomia)- Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. Disponível em: http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicacoes/daniela_v_k_muller.pdf. Acesso em: 19 jun. 2017.

MUROFUSE, N. T. et al. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. **Rev. Latino-am Enfermagem**, Ribeirão Preto - SP, v.13, n.2, p.255-61. março-abril. 2005. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13n2/v13n2a19.pdf>>. Acesso em 06 nov. 2016.

NOGUEIRA-MARTINS M.C.F. Humanização das relações assistenciais: a formação do profissional de saúde. São Paulo (SP): **Casa do Psicólogo**; 2002. Disponível em: <http://lcead.nutes.ufrj.br/constructore/objetos/HUMANIZA%20DA%20ASSIST%20ANCIA%20E%20FORMA%20DO%20PROFISSIONAL%20DE%20SA%20DA%20DE.pdf>. Acesso em:22 mar 2017.

OLIVEIRA, R.; CAREGNATO, R. C. A.; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout em acadêmicos do último ano da graduação em enfermagem. **Acta Paul Enferm.**

2012;25(Número Especial 2):54-60. Porto Alegre – Rio Grande do Sul. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/ape/v25nspe2/pt_09.pdf. Acesso em: 06 out 2017.

PANIZZON C.; LUZ A. M.; FENSTERSEIFER L. M. Estresse da equipe de enfermagem de emergência clínica. **Rev. Gaúch. Enferm.** 2008; 29(3):391-9. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/6759>. Acesso em: 04 out 2017.

PARAGUASSU-CHAVES, C. A.; JACARANDÁ, E. M. F.; PEREIRA, S. M. A. **Saúde e Comportamento Humano**. Porto Velho: Edufro, 2010. 232p.

PEREIRA A.M.T.B. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. 4ª ed. São Paulo (SP): Casa do Psicólogo; 2010.

RISSARDO, M.P.; GASPARINO, R.C. Exaustão emocional em enfermeiros de um hospital público. **Esc Anna Nery Rev Enferm.** 2013;17(1):128-32. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141481452013000100018&script=sci_arttext. Acesso em: 18 out 2017.

SÁ, A. M. S.; MARTINS-SILVA, P. O.; FUNCHAL, B. Burnout: o impacto da satisfação no trabalho em profissionais de enfermagem. **Psicologia & Sociedade**; 26(3), 664-674. Vila Velha/ES: 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v26n3/a15v26n3.pdf>. Acesso em: 15 out 2017.

SANTOS A.F.O.; CARDOSO C.M. Profissionais de saúde mental: estresse e estressores ocupacionais stress e estressores ocupacionais em saúde mental. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 245-253, abr./jun. 2010. Maringá – PR, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722010000200003&script=sci_abstract. Acesso em: 05 maio 2017.

SANTOS, P. G.; PASSOS, J. P. A Síndrome de Burnout e seus fatores desencadeantes em enfermeiros de unidades básicas de saúde. **Rev. de Pesq.: cuidado é fundamental Online** 2009. set/dez. 1(2): 235-241. Disponível em:

<<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/381/340>>
Acesso em: 29 set. 2017.

SCHAUFELI W.B.;LEITER M.P.;MASLACH C. **Burnout: Thirty-five years of research and practice. CareerDevelopmentInternational**. 2009; 14(3), p 204-220. Disponível em: www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/311.pdf. Acesso em: 15 abr 2017

SCHMIDT, D. R. C. et al. Qualidade de vida no trabalho e Burnout em trabalhadores de enfermagem de Unidade de Terapia Intensiva. **Rev. bras. enferm.** Brasília, DF. v.66 2013. Disponível em: <[httpwww.scielo.br/pdf/benv66n1v66n1a02.pdf](http://www.scielo.br/pdf/benv66n1v66n1a02.pdf)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

SILVA, S. C. P. S. **A Síndrome de Burnout em profissionais da rede de atenção primária em saúde de Aracaju**. 2012. 74 f. Dissertação (Mestrado em Saúde e Ambiente) – Universidade Tiradentes. Aracaju, 2012. Disponível em: <<http://psa.unit.br/wp-content/uploads/2013/07/Salvyana-Palmeira-Sacramento-A-S%C3%ADndrome-de-Burnout-em-profissionais-da-rede-de-aten%C3%A7%C3%A3o-prim%C3%A1ria-em-sa%C3%BAde-de-Aracaju.pdf>> Acesso em: 21 jun. 2017.

TAMAYO, M. R.; TROCCOLI, B. T. Construção e validação fatorial da Escala de Caracterização do Burnout (ECB). **Estud. psicol.** (Natal), Natal , v. 14, n. 3, Dec. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141-3294X2009000300005&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 09 set. 2017.

TIRONI, M. O. S. et al. Trabalho e síndrome da estafa profissional (Síndrome de Burnout) em médicos intensivistas de Salvador. **Rev. Assoc. Med. Bras.** São Paulo, v. 55, n. 6, 2009. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/ramb/v55n6/09.pdf>> Acesso em: 28 set. 2017.

TOMASCHEWSKI-BARLEM J.G.;LUNARDI V.L.;RAMOS A.M.; SILVEIRA R.S.; BARLEM E.L.D.; ERNANDES C.M. Manifestações da síndrome de Burnout Entre Estudantes de GraduaçãoEnfermagem. **Texto Contexto Enferm.** Jul-Set; v. 22, n.

3,p. 754-62, 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072013000300023&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em:25 ago 2017.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M.; SILVEIRA, R. S; et al. Option and evasion of a bachelor's degree programme in nursing: evaded students' perception. **Rev GauchaEnferm.** Jun; v. 33, n. 2, p.132-8, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472012000200019. Acesso em: 30 set 2016.

TOMAZELA, N.; GROLLA, P. P. **Síndrome de Burnout.** 5º Simpósio de Ensino de Graduação. Piracicaba: SP – 2007. Disponível em: <<http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/5mostra/4/264.pdf>>. Acesso 19 mar. 2017.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Rev. Psiq. Clín.** São Paulo, v.34 n.5, p.223-233, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/freeusp/v45n102.pdf>> Acesso em 19 ago. 2017.

TRINDADE, L. L.; LAUTERT, L. Síndrome de Burnout entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **Rev. Esc. Enferm. USP.** v.44, n.2, p.274-9, 2010. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/05.pdf> Acesso em: 08 jul. 2017.

ZANELA, J. P. L.; MIGLIORINI, L. A. M. **A incidência de sintomas característicos para o desenvolvimento da síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem.** 2008.

ANEXOS

Anexo A – Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI-SS)

As afirmações seguintes são referentes aos sentimentos/emoções de estudantes em contexto escolar. Leia cada afirmação e decida sobre a frequência com que sente de acordo com o quadro seguinte:

0	1	2	3	4	5	6						
Nunca	Uma vez ao ano ou menos	Uma vez ao mês ou menos	Algumas vezes ao mês	Uma vez por semana	Algumas vezes por semana	Todos os dias						
1	Sinto-me emocionalmente esgotado pelos meus estudos.					0	1	2	3	4	5	6
2	Eu questiono o sentido e a importância de meus estudos.					0	1	2	3	4	5	6
3	Tenho aprendido muitas coisas interessantes no decorrer dos meus estudos.					0	1	2	3	4	5	6
4	Sinto-me esgotado no fim de um dia em que tenho aula.					0	1	2	3	4	5	6
5	Durante as aulas, sinto-me confiante: realizo as tarefas de forma eficaz.					0	1	2	3	4	5	6
6	Sinto-me cansado quando me levanto para enfrentar outro dia de aula.					0	1	2	3	4	5	6
7	Sinto-me estimulado quando concluo com êxito a minha meta de estudos.					0	1	2	3	4	5	6
8	Estudar e frequentar as aulas são, para mim, um grande esforço.					0	1	2	3	4	5	6
9	Tenho-me tornado menos interessado nos estudos desde que entrei nesta universidade.					0	1	2	3	4	5	6
10	Tenho-me tornado menos interessado nos meus estudos.					0	1	2	3	4	5	6
11	Considero-me um bom estudante.					0	1	2	3	4	5	6
12	Sinto-me consumido pelos meus estudos.					0	1	2	3	4	5	6
13	Posso resolver os problemas que surgem nos meus estudos.					0	1	2	3	4	5	6
14	Tenho estado mais descrente do meu potencial e da utilidade dos meus estudos.					0	1	2	3	4	5	6
15	Acredito que eu seja eficaz na contribuição das aulas que frequento.					0	1	2	3	4	5	6

Adaptado e validado por CARLOTTO, CÂMARA, 2006.

Anexo B - Formulário Sociodemográfico, Acadêmico e Psicossocial dos Acadêmicos.

1. Idade:
2. Sexo: () Feminino () Masculino
3. Situação conjugal:() Casado () Solteiro () Viúvo () Outro
4. Possui filhos:()Não ()Sim Quantos? _____
5. Reside com:()família ()amigo-colega ()sozinho
6. Pratica algum esporte? ()Não () Sim Qual:
7. Atividade de lazer? ()Não () Sim Qual:
8. Tempo gasto para chegar na UnB? _____
9. Mês e ano do início do curso: ____ / ____
10. Semestre letivo atual:() 9º () 10º
11. Número de disciplinas no semestre atual:
12. Carga horária no semestre atual: _____ hs
13. Quantas horas de estudo se dedica diariamente (fora do horário de aula) _____ hs
14. Está satisfeito com o curso? ()Não () Sim
15. Recebe algum tipo de bolsa? ()Não () Sim Qual? ()assistência ()pesquisa ()extensão ()PET
16. Possui experiência profissional na área de enfermagem fora da universidade: () Sim () Não Qual:
17. Possui outro curso superior: ()Não () Sim Qual:
18. Já pensou em desistir do curso de enfermagem? ()Não () Sim

SILVA, 2014 adaptado por CAMPOS, 2015.